

## 第2学年 保健体育科学習指導案

日 時：令和7年11月26日（水）第5限

指導者：教諭・盛一 魁星（小松市立南部中学校）

講 師：小松市民病院・又野 豊

場 所：体育館（男子：82人、女子：78人）

### 1 単元（題材）名 健康な生活と疾病の予防

#### 2 単元（題材）の目標

- （1）健康な生活と疾病の予防について、課題解決を目指した活動を通して、生活習慣病などは、生活習慣の乱れが主な原因となっていて起こることや、調和のとれた生活を実践することによって予防できることが理解できるようにする。【知識】
- （2）生活習慣病などの予防に関わる事象や情報から自他の課題を発見し、生活習慣病などのリスクを軽減したり、生活の質を高めたりする視点から解決方法を考え、適切な方法を選択するとともに、それらを伝え合うことができるようにする。【思考力、判断力、表現力等】
- （3）生活習慣病などの予防について、自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとすることができるようにする。【学びに向かう力、人間性等】

#### 3 単元（題材）の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>① 運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足、喫煙、過度の飲酒などの不適切な生活行動を若い年代から続けることによって、やせや肥満などを引き起こしたり、また、心臓や脳などの血管で動脈硬化が引き起こされたりすることや、歯肉に炎症等が起きたり、歯を支える組織が損傷したりすることなど、様々な生活習慣病のリスクが高まることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>② 生活習慣病は、日常の生活習慣が要因となって起こる疾病であり、適切な対策を講ずることにより、心臓病、脳血管疾患、歯周病などを予防できることについて理解したことや、生活習慣病を予防するには、適度な運動を定期的に行うこと、毎日の食事における量や頻度、栄養素のバランスを整えること、喫</p>	<p>① 健康な生活と疾病の予防における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見するとともに、習得した知識を生活に活用し、生活習慣病を予防するための方法を選択している。</p> <p>② 健康な生活と疾病の予防について、疾病等にかかるリスクを軽減し健康を保持増進する方法を考え、課題の解決の方法とそれを選択した理由などを他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合ったりしている。</p>	<p>① 生活習慣病などの予防について、課題の解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている。</p>

<p>煙や過度の飲酒をしないこと、口腔の衛生を保つことなどの生活習慣を身に付けることが有効であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③ がんは、異常な細胞であるがん細胞が増殖する疾病であり、その要因には不適切な生活習慣をはじめ様々なものがあることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>④ がんの予防には、生活習慣病の予防と同様に、適切な生活習慣を身に付けることなどが有効であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p>		
--	--	--

#### 4 指導に当たって

##### (1) 教材観

「健康な生活と疾病の予防」では中学 1 年次には健康な生活と疾病の予防について学習し、健康の成り立ちや疾病の要因、運動や食生活、休養、睡眠及び調和がとれた生活が健康とどのような関係があるのかを学んだ。中学 2 年次にはがんを含めた疾病はどのような要因が関わりあって起き、予防し健康を保持増進するために必要なことを学び、中学 3 年次には健康を守るための社会の取り組みについて学習する。

本時の中心として扱うがんは生活習慣病の一つであり、1981 年から日本人の死因の第 1 位であり、現在は日本人の二人に一人はがんになり、三人に一人はがんで亡くなっている等、身近な疾病である。

本教材を通して、がんは身近であること、身近ではあるが生活習慣を改善することで発症のリスクを低下させることが出来ること、早期発見・早期予防により治る可能性が高くなること、健康診断やがん検診の重要性などについての知識を深めることが期待できる。またがんだけでなく様々な疾病について考え、生涯を通じた健康のために生活習慣を改善すること、健康を保持増進するために自分が出来ることを考え実践することにつなげることのできる教材である。

##### (2) 生徒観

本学年の生徒は小学校時に健康の大切さや健康によい生活、病気の起こり方や予防などについて学習している。中学 1 年次には健康な生活と疾病の予防について学習し、健康の成り立ちや疾病の要因、運動や食生活、休養、睡眠及び調和がとれた生活が健康とどのような関係があるのかを学んできた。そのため、健康と生活習慣は大きく関係しているということを理解している生徒は多い。しかし、自身の健康についての意識は低く、学んだことを実生活に活かしたり、自分事としてとらえたりすることが出来ていない生徒が多くいる。事前アンケートの結果から、がんに関するある程度の知識は既にもっている生徒が多いことが分かった。一方で、「がんの痛みは我慢するしかない」「自分はがんにならないと思う」「がんの治療は医師が決めるものである」「がんになっても生活の質を高めることができる」の設問では意見が分かれていた。本学年の生徒は、健康の保持増進や生活習慣病を予防するための適切な方法や生涯を通じて健康な生活を送ることが出来る正確な知識の理解には至っていない現状にある。

### (3) 指導観

本単元を通して、がんとはどのような病気か、なぜ罹患してしまうのか、罹患しないためにはどのように生活することが大切なのか、罹患してしまった際にはどのようなことが大切なのかということを学習し、知識を得ることが出来るようにする。

そのために、アンケート結果を基に自分事としてとらえることが出来るよう視覚化する。また、がんという病気の現状や予防、治療や自分にできることなどについて個人で考える場面や調べる場面、共有する場면을多く設定するようにする。

さらに、前時までに学習した知識をもったうえで、本時では外部講師として医師を招聘して学習を進めていく。また、学年全体で学習を進めていくことでがんについての意識を深め、身近に考えることが出来るようにし、がんだけでなく様々な疾病に対する意識の変容、健康の保持増進や生活習慣病の予防、早期発見・早期治療の大切さについて理解させ、本単元で学んだことを自分事としてとらえ自他の生活に活かすことが出来るようにしていく。

## 5 指導と評価の計画（7時間）

	■学習課題 ○主な学習活動	評価規準【観点】〔評価方法〕	「子供に委ねる」場面や 委ねるための教師の準備や支援
1	<b>■生活習慣病はなぜ起こるのだろうか？</b> ○生活習慣にはどのようなものがあるのかを考える。 ○生活習慣病にはどのようなものがあるのかを知る。 (知識の定着)	運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足、喫煙、過度の飲酒などの不適切な生活行動を若い年代から続けることによって、やせや肥満などを引き起こしたり、また、心臓や脳などの血管で動脈硬化が引き起こされたりすることや、歯肉に炎症等が起きたり、歯を支える組織が損傷したりすることなど、様々な生活習慣病のリスクが高まることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 【知①】〔ワークシート〕	●自分の私生活を振り返りながら健康とどのように関係しているのかを考えさせ、考えを出しやすくする。
2	<b>■タバコは健康にどのような害を及ぼすだろうか？</b> ○タバコにはどのような有害物質があるのかを知る。 (知識の定着) ○それぞれの有害物質はどのような悪影響があるのかをまとめ、共有する。 (交流)	健康な生活と疾病の予防における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見するとともに、習得した知識を生活に活用し、生活習慣病を予防するための方法を選択している。 【思①】〔ワークシート、行動観察〕	●初めに知識の定着をさせたうえで、個人で調べさせる。 ●調べる内容は選択させ、他者の調べたものを共有する。

3	<p>■ 飲酒は健康にどのような害を及ぼすだろうか？</p> <p>○ 酒に含まれるアルコールは体にどのような害をもたらすのかを調べ、まとめ、交流する。(知識の定着・交流)</p>	<p>健康な生活と疾病の予防について、疾病等にかかるリスクを軽減し健康を保持増進する方法を考え、課題の解決の方法とそれを選択した理由などを他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合ったりしている。</p> <p>【思②】〔ワークシート、行動観察〕</p>	<p>● 初めに知識の定着をさせたうえで、個人で調べさせる。</p> <p>● 調べる内容は選択させ、他者の調べたものを共有する。</p>
4	<p>■ がんはどのような病気なのだろうか？</p> <p>○ がんはどのような病気で、なぜがんが発生するのかを知る。</p> <p>(知識の定着)</p>	<p>がんは、異常な細胞であるがん細胞が増殖する疾病であり、その要因には不適切な生活習慣をはじめ様々なものがあることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>【知③】〔ワークシート、行動観察〕</p>	<p>● がんについての知識の定着を行い、がんという病気について理解させる。</p>
5	<p>■ 「がん」ってどんな病気なんだろう？</p> <p>○ がんとはどのような病気で、がんになる人の割合や、がんにかかってしまうということはどのようなことなのかを知る。</p>	<p>がんは、異常な細胞であるがん細胞が増殖する疾病であり、その要因には不適切な生活習慣をはじめ様々なものがあることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>【知③】〔ワークシート、行動観察〕</p>	<p>● 外部講師による講話を通して事前に調べたこととの考えの変化をまとめさせる。</p>
6	<p>■ がんを予防するためには何が大切だろうか？</p> <p>○ がんと生活習慣の関係性を知る (知識の定着)</p> <p>○ がんを予防するためにできることを考え、自分の生活習慣を見直し、共有する。</p> <p>(交流)</p>	<p>がんの予防には、生活習慣病の予防と同様に、適切な生活習慣を身に付けることなどが有効であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>【知④】〔ワークシート、行動観察〕</p>	<p>● がんと生活習慣の関係性を知ったうえで、自分にできる予防方法を考えさせる。</p>

7	<p>■健康を保持増進するためには何ができるだろうか？</p> <p>○自らの健康を保持増進するためにできることを考える。 (個人思考)</p>	<p>生活習慣病は, 日常の生活習慣が要因となって起こる疾病であり, 適切な対策を講ずることにより, 心臓病, 脳血管疾患, 歯周病などを予防できることについて理解したことや, 生活習慣病を予防するには, 適度な運動を定期的に行うこと, 毎日の食事における量や頻度, 栄養素のバランスを整えること, 喫煙や過度の飲酒をしないこと, 口腔の衛生を保つことなどの生活習慣を身に付けることが有効であることについて, 理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>【知②】〔ワークシート, 行動観察〕</p>	<p>●既習内容を生かして個人で考えさせる。</p> <p>●既習内容を確認する。</p>
---	--	---	---

※「主体的に学習に取り組む態度」については、単元全体で評価していく。

#### 6 本時の学習（5/7時）

(1) 小単元名          がんの予防

(2) 本時のねらい    がんは, 異常な細胞であるがん細胞が増殖する疾病であり, その要因には不適切な生活習慣をはじめ様々なものがあることについて, 理解したことを言ったり書いたりしている。

(3) 準備・資料等    ワークシート, プロジェクター, スクリーン, 指導者用端末, レーザーポインター、ホワイトボード

(4) 本時の展開

時間	数 学習活動    ○主な発問等 ・生徒の思考の流れ	・教師の行動    評価規準（【観点】〔評価方法〕） ◇指導上の留意点
つかむ5分	<p>1 前時までの学習内容を確認する</p> <p>○前回まででどんな学習をしたか覚えている？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病について勉強した。</li> <li>・お酒やタバコのことについて学習した。</li> <li>・がんについて調べた。</li> </ul> <p>○がんについてどんなことが疑問に思った？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・がんは何歳くらいがなりやすいのか。</li> <li>・がんになるとどうなってしまうのか。</li> <li>・治りにくいがんってあるのか。</li> <li>・なんで子供もがんになってしまうのだろう。</li> </ul>	<p>◇前時の板書を掲示するとともに、端末で共有し、生徒がいつでも既習を振り返れるようにする。</p> <p>◇前回までの確認を素早く行う。</p> <p>◇がんについての発言をとらえて、問い返す。</p> <p>◇生徒の疑問から本時の学習課題につなげる。</p>

	<div>2 課題提示，外部講師の先生の紹介</div> <div>○アンケート結果を共有します。</div> <div>アンケート結果からもがんについての知識については比較的高い割合で正解していました。一方で、「がんの痛みは我慢するしかない」「自分はがんにならないと思う」「がんの治療は医師が決めるものである」「がんになっても生活の質を高めることができる」の設問では意見が分かれています。</div> <div>○今日はみんなが前回考えてくれた「がん」についてもっと詳しく知ることができるようにするために、「がんってどんな病気なんだろう？」ということを考えていきたいと思います。そこで，今日は特別に小松市民病院から内科診療部長の又野先生に来てもらいました。</div> <div>(又野先生に繋げる)</div>	<div>◇アンケート結果を提示し，視覚的に見ることができるようにする。</div> <div>◇本時の学習課題につながる，生徒の疑問を板書して共有する。</div> <div>◇「がんの痛みは我慢するしかない」「自分はがんにならないと思う」「がんの治療は医師が決めるものである」「がんになっても生活の質を高めることができる」については板書する。</div>
	<div>学習課題がんってどんな病気なんだろう？</div>	
考える・深める30分	<div>外部講師による講話</div> <div>3 「がん」ってなあに，どんなもの？</div> <div>又野T：がんとはどんな病気だと思う？</div> <div>・ 治らない病気。</div> <div>・ 生活習慣が悪い人になる病気。</div> <div>4 日本人でがんになる人は何人くらいいるの？</div> <div>又野T:日本人のがんになる人の割合はどれくらいだと思う？</div> <div>がんになった人のなくなってしまう割合は？</div> <div>・ 5人に1人。</div> <div>・ 10人に1人くらいかな？</div> <div>又野T：正解はがんになる人は2人に1人。</div> <div>又野T:正解はがんになってなくなってしまう人の割合は男性が4人に1人，女性が6人に1人。</div> <div>又野T：がんは生活習慣病だと思う？</div> <div>・ 思う。</div> <div>・ 思わない。</div>	<div>◇がんはどのような病気なのか正しい知識をとらえさせる。</div> <div>◇タイムマネジメント等を行いながら生徒の発言を促す。(盛一)</div> <div>◇がんになる人の割合，亡くなる人の割合をおさえ，身近に考えさせる。</div> <div>◇相談後挙手させ，発言してもらおう。(盛一)</div> <div>◇喫煙や飲酒がどのようながんと関係があるのかをおさえさせる。</div> <div>◇相談後挙手させる (盛一)</div>

<p>又野 T：がんは生活習慣も関係しているけど、がんを引き起こす一番の原因は危険因子を持っている人。</p> <p>又野 T:がんを予防するためのポイントがあるから知っておいてほしい。</p> <p>又野 T：がんは早期発見がカギ。 早期発見できると感知する可能性が高くなる。</p> <p><b>5</b> がんにかかるということは 又野 T：もし、「あなたはがんです」と言われたら？ ○前回の授業で「がんは怖い」「死んでしまう」「つらい」などの意見が出ましたね。そこで自分ががんになってしまった時のことを考えてもらいたいと思います。 個人で考える時間を取った後、近くの人と交流します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・怖い。</li> <li>・何も考えられない。</li> <li>・絶望。</li> </ul> <p>又野 T：がん患者さんの思い がん患者さんは健康な時には予想もつかなかった日々を過ごしています。</p> <p>又野 T:患者さんと周りの人の関係はどうしていいかわからない。 患者さんだけでなく、周りの人もつらい日々を過ごしています。</p> <p>又野 T：がんに対する治療を受けたとても副作用がつらい、再発が心配。</p> <p>又野 T:患者さんとの接し方は患者さんの思いや生き方を大切にして優しく見守りながら、ともに生きていく姿勢が大切。</p>	<p>◇がんは生活習慣と関係はしているが、がんの原因は半分以上が不明であることをおさえる。</p> <p>◇がんになる人は増えているが、亡くなる人は減っていること、医療の進歩、検診を受ける人が増えたことをおさえる。</p> <p>◇予防のために大切なことを考えさせる。 ◇早期発見・早期治療の大切さについて考えさせる。</p> <div data-bbox="815 521 1425 779" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>がんは、異常な細胞であるがん細胞が増殖する疾病であり、その要因には不適切な生活習慣をはじめ様々なものがあることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>【知③】〔ワークシート、行動観察〕</p> </div> <p>◇前時の学習で出たイメージを再度共有し、自分事として考えさせる 個人思考の時間を取り共有させる。</p> <p>◇個人…2分 交流…3分 ◇何人か指名し様々な生徒の思いを取り上げる。</p> <p>◇患者さんは先の見えない不安の中で生活している。寄り添ってくれる人が患者さんと向き合い、引っ張ってあげる、引っ張ってあげることで患者さんは前に進むことができる。…共生</p>
---	--

まとめる・振り返る 15分	<div>6</div> <div>まとめ</div> <div>○グループになって今日の学びを振り返ってまとめてみましょう。</div> <div>○まとめたことを発表する。</div>	◇生徒の言葉でまとめる
	<div>まとめ</div> <div>・生活習慣もがんになる原因の一つである。</div> <div>・がんの半分以上は原因不明で避けられないがんがある。</div> <div>・がんは早期発見することで治る可能性のある病気であること。</div> <div>・がんになってしまっても生活の質を下げることなく生活することができる。</div>	
	<div>7</div> <div>生徒の振り返りを記入，共有する。</div>	

(5) 板書計画

<p>【がんってどんな病気なんだろう？】</p>	<p>◎学習課題に対するまとめ</p>
<p>○アンケート結果</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・がんについての知識は比較的高い正答率</li> <li>・「がんの痛みは我慢するしかない」</li> <li>・「自分はがんにならないと思う」</li> <li>・「がんの治療は医師が決めるものである」</li> <li>・「がんになっても生活の質を高めることができる」</li> </ul>	<p>意見が分かれていた</p>
<div>生徒の言葉を板書する</div>	